

2/23 (金) 祝日レッスンスケジュール

	Aスタジオ (3階)	Bスタジオ (2階)	プール			
9:00						
10:00	9:45~10:45 ヨガ YUKA		10:20~10:50 アクアビクス 高木			
11:00	11:00~11:50 ZUMBA® MANA	11:00~11:45 ホットヨガ YUKA				
12:00	12:05~12:35 ストレッチ HANAKO					
13:00	12:50~13:50 MEGA DANZ® HANAKO	13:00~13:45 ウェーブリングストレッチ 望月				
14:00	14:05~15:05 カキラ ごっちゃん。	14:00~14:45 タエボー® 望月				
15:00	15:20~16:20 ピラティス 涼子					
16:00	16:40~17:25 ZUMBA® misono		17:00~17:15 プチウォーク 岸本			
17:00	17:40~18:10 バレトン かなえ		17:20~17:50 アクアビクス 岸本			
18:00	18:25~19:10 ヨガ かなえ					
19:00						
20:00 閉館						
ヨガ	リクセ-ション系	ダンス系	筋力トレーニング系	格闘技系	エアロビクス系	調整系
					ホット	アクア

★スタジオレッスン予約について

1月25日(木)午前0時~WEB予約開始となります。

当日予約はレッスン開始30分前よりフロントにて受付開始となります。

※ホットレッスンにご参加の方へ

汗をたくさんかきますので、下記のことを必ずお持ちください。

◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上

スパ&スポーツユア-船堀

2/23(金) 祝日プールスケジュール

	7	6	5	4	3	2	1	
9:00						歩行		9:00
10:00	10:20~10:50 アクアビクス 高木						歩行	10:00
11:00						歩行		11:00
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00	17:00~17:15 プチウォーキング 岸本						歩行	17:00
17:00	17:20~17:50 アクアビクス 岸本							18:00
18:00						歩行		18:00
19:00								19:00
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館								

★アクアレッスン予約について

当日レッスン開始30分前よりプールサイドにて、カラーゴムを配布します。